

Babaluu

VOLUME 18



Uma revista para ler e apreciar, à sua maneira...

**LIBERDADE DE
PENSAMENTO**

**EXPRESSÃO DE
SENTIMENTOS**

**SEM
PRECONCEITOS**



Editorial

A Casa do Povo de Seia criou a Babaluu, que pretende apresentar-se como uma coletânea de momentos.

Quer aconteçam no dia-a-dia, ou sejam atividades únicas, diferentes do quotidiano.

Por outro lado, pretende-se apresentar as suas próprias reflexões sobre temas, experiências, momentos de vida, entre outros.

Acima de tudo, pretendemos expor a sua essência, quebrando ideias pré-concebidas e visões negativistas.

Esperemos que encare esta revista, como olhar para um arco-íris, com uma pequena admiração e um breve sorriso no lábios.

A equipa da Casa do Povo de Seia



MOMENTOS...



Interação na Escola Secundária de Seia

Barraca com alguns trabalhos dos nossos utentes



Convívio e diversão



CELEBRANDO O NATAL

Comida



Festa de Natal dos nossos utentes

Música



É muita diversão!

DIA INTERNACIONAL DA DANÇA



Atividade “Pára e Dança!”



YOGA...



A prática de Yoga pode ser aplicada a todas as faixas etárias, classes sociais, níveis intelectuais e inclusive para pessoas com necessidades especiais.



Na prática de Yoga, retiram-se vários benefícios, tal como, o controlo da respiração, desenvolvimento da capacidade motora e da consciência corporal, flexibilidade, a coordenação motora, a postura corporal e a força muscular.



YOGA...

Todas estas capacidades são adquiridas com a prática de Yoga, e com esta prática os utentes reconectam-se com o próprio corpo, tomando consciência que as barreiras e limitações de cada um de nós podem ser superáveis.



“Num mundo onde é cada vez mais importante saber parar, apreciar o momento, regular as nossas emoções, aprendemos a conhecer a nossa essência que é particularmente especial!”



DIA DA FAMÍLIA



Animação e música



Exposição
de trabalhos

Workshops

Comida e convívio





CASA DO POVO DE SEIA



Rua D. José Medonça Arrais, nº 40
Seia



238 315 388



<https://www.casadopovodeseia.com/>